

# Inhalt

Vorwort .....	IX
Vorwort zur 5. Auflage .....	X
Einleitung .....	XI
<b>Theoretischer Teil</b>	
Die Polarität des Lebens .....	3
Streß und psychosomatische Krankheiten .....	4
Entstehung und Weg des Autogenen Trainings .....	5
Wesen und Wirkung des Autogenen Trainings .....	11
Wirkungsweise des Autogenen Trainings .....	16
Wer kann das Autogene Training erlernen? .....	20
Grenzen des Autogenen Trainings .....	22
<b>Praktischer Teil</b>	
Die Vorbereitung .....	27
Der Pendelversuch .....	30
Der Fallversuch .....	31
Die Haltung .....	32
Das Herausfinden des Übungsarmes .....	35
Die Ruhetönung .....	35
Die Zurücknahme .....	36
Die erste Übung (Schwere) .....	37
Störfaktoren .....	41
Die Einbildung .....	46
Das Üben zu Hause .....	47
Die Generalisierung .....	49
Schallplatte und Tonband .....	50
Das Protokoll .....	51
Einige Bemerkungen zum Nachttraum .....	51

Die zweite Übung (Wärme) . . . . .	52
Die Erinnerungsfähigkeit des Gewebes . . . . .	55
Es geht nicht jeden Tag gleich . . . . .	57
Die Nackenwärme . . . . .	57
Die Teilzurücknahme . . . . .	59
Autogene Entladungen . . . . .	60
Zwei Versuche in der Badewanne . . . . .	61
Armhebeversuch und Analgesieversuch . . . . .	62
Die »organismische Umschaltung« . . . . .	63
Medikamente und Autogenes Training . . . . .	63
L'heure de l'appétitif . . . . .	65
Die Sauna . . . . .	66
Der Muskelkater . . . . .	67
Nochmals: Die Generalisierung . . . . .	67
Die Verkürzung . . . . .	69
Unterschiedliche Realisierung von Schwere und Wärme . . . . .	69
 Die dritte Übung (Atmung) . . . . .	 70
Das Erlebnis der Atmung . . . . .	73
Über den Schmerz . . . . .	79
 Die vierte Übung (Herz) . . . . .	 85
Fehler bei der Herzübung . . . . .	88
Das Terminerwachen . . . . .	88
Die Gesichtsentspannung . . . . .	89
Das nächtliche Zähneknirschen . . . . .	91
Der »autogene Sandkasten« . . . . .	92
 Die fünfte Übung (Leib) . . . . .	 95
Das Gedächtnis . . . . .	100
Prüfungsängste . . . . .	103
Die Konzentrationsfähigkeit . . . . .	103
Störungen bei der Leibübung . . . . .	104
 Die sechste Übung (Kopf) . . . . .	 106
Resonanzdämpfung der Affekte . . . . .	109
Das Kurztraining . . . . .	112
Die Teilentspannung . . . . .	113
Urlaub und Autogenes Training . . . . .	114
Sport und Autogenes Training . . . . .	115

Formelhafte Vorsatzbildungen . . . . .	117
Anregungen für intentionale Vorsatzbildungen . . . . .	123
Anregungen für organspezifische Vorsatzformeln . . . . .	130
Ausblick auf die Oberstufe des Autogenen Trainings . . . . .	135
1. Wesen der Oberstufe . . . . .	135
2. Methodik der Oberstufe . . . . .	140
Oberstufe nach J. H. Schultz . . . . .	140
Modell 7-Wochenkurs . . . . .	142
Modell Dauergruppe . . . . .	148
Schlußwort . . . . .	152
Literatur . . . . .	153